

# MOWE

## Jul och Nyårsschema 2021 - 2022

Måndag 13/12	Tisdag 14/12	Onsdag 15/12	Torsdag 16/12	Fredag 17/12	Lördag 18/12	Söndag 19/12
Yoga 10.00 - 11.30/ Ingela	Yin Yoga 30 gr 11.45- 12.45/Lowe	Funk. styrka 12.15-13.00/ Mikaela		Morgon Yoga 08.00- 09.00/Magdalena		
Funk. styrka 12.15-13.00/ Mikaela			Hot Yoga 17.30- 18.45 /Susanne			
Vinyasa Yoga 17.00- 18.15/ Lowe	Funk. styrka 18.45-19.30/ Mikaela	Yin Yoga 30 gr 18.30-19.45/ Kirsti	Puls & Styrka 18.45- 19.30 /Carro			
Yin Yoga 18.30- 19.45/Tina						
Måndag 20/12	Tisdag 21/12	Onsdag 22/12	Torsdag 23/12	Fredag 24/12	Lördag 25/12	Söndag 26/12
Yoga 10.00 - 11.30/ Ingela	Yin Yoga 30 gr 11.45 (L) 12.45/Lowe	Yin Yoga 30 gr 18.30-19.45/ Kirsti		"Yoga mix" i värme 09.00 - 10.15/Susanne	Yin&Yang event (S) 11.00- 13.00/Kirsti	Yin&Nidra event (L) 15.00- 17.00/Kirsti
Vinyasa Yoga 17.00- 18.15/ Lowe						
Yin Yoga 18.30- 19.45/Tina						
Måndag 27/12	Tisdag 28/12	Onsdag 29/12	Torsdag 30/12	Fredag 31/12	Lördag 1/1	Söndag 2/1
Yoga 10.00 - 11.30/Ingela	MjukVinyasa Flow 1 17.00 - 18.15/ Lillian		Hot Yoga 17.30- 18.45 /Susanne			Yin&Yang event (S) 11.00- 13.00/Kirsti
Yin Yoga 27 gr 18.00- 19.15/Lotta						
Måndag 3/1	Tisdag 4/1	Onsdag 5/1	Torsdag 6/1	Fredag 7/1	Lördag 8/1	Söndag 9/1
Yoga 10.00 - 11.30/ Ingela		Yin Yoga 30 gr 18.30-19.45/ Kirsti	Hot Yoga 17.30- 18.45 /Susanne	Morgon Yoga 08.00 - 09.00 Magdalena	Yoga- danstema 10.00-11.15 /Susanne	
Yang Yoga 26 gr 18.00- 19.30/Lotta						
Yin Yoga 1 18.30- 19.45/Tina						